ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਬੇਆਰਾਮੀਆਂ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ **ਕੀਤਾ ਜਾ** ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੜਵੱਲ (Cramps)

ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਲਈ ਸੁੰਗੜਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗੀ। ਕੜਵੱਲ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਣਗੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੜਵੱਲ ਵੱਧ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੇਮੇਰੋਇਡਜ਼ (Hemorrhoids)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਧੱਕਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦੇ (anus) ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬਾਹਰ ਵਲ ਉਭਰ ਸਕਦੀਆਂ (bulge) ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਖੁਜਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਅਵਧੀਆਂ ਲਈ ਨਾ ਖੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਿਓ ਅਤੇ ਗਰਮ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਸੇਕ ਕਰੋ।

ਪੇਲਵਿਕ ਗਰਡਲ ਦੀ ਦਰਦ (Pelvic girdle pain)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪਿੱਠ, ਕੁਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਪਿਊਬਿਕ ਖੇਤਰ ਦੀ ਦਰਦ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਉੱਭਰਵਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ, ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਜ਼ਿੱਪਰ ਖੁੱਲਣ ਵਾਂਗ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛੋਟੇ ਫਾਸਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣਗੇ। ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਸਿਟ-ਅੱਪ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੁੜੋ ਨਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਾਸਲਾ ਜਾਂ ਫਲਾਪੀ, ਬਹੁਤ ਉੱਭਰਵਾਂ ਪੇਟ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ

2 ਤੋਂ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਵਹਾਉ" (flow) ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਉਹ ਲੂਣੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਥੱਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 1 ਮੈਕਸੀ-ਪੈਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੂੰ ਸੋਖਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਫਿਰ ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਪੈਡ ਵਰਤੋ, ਟੈਮਪੋਨ ਨਹੀਂ।

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਦਰਦ

ਟਾਂਕਿਆਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਲ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪੇਰੀਨਿਯਮ (ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਲਾ ਖੇਤਰ) ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਰਮ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ। ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ, ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਬਰਫ਼ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਕੁਸ਼ਨ ਤੇ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ (ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)। ਜੇ, ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲੇ ਵੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਟੈਮਪੋਨ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵੈਜੀਨਲ ਪ੍ਰੋਲੈਪਸ (Vaginal prolapse)

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਔਰਗਨ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ/ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲੀਕਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਵੈਜੀਨਲ ਪ੍ਰੋਲੈਪਸ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਵਰਤੋ (ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ "ਵਹਾਉ" ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਭਾਰੀ ਵਹਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ 2 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਹਰੇਕ ਘੰਟੇ ਇੱਕ ਪੈਡ ਨੂੰ ਸੋਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ 6 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ੂਨੀ ਦ੍ਰਵ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਅਵਧੀ ਵਿੱਚ ਗੌਲਫ ਬੌਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਕੱਢਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਦਰਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ 38°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (100°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕੇ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੀ ਪਿੰਜਣੀ (calf) ਲਾਲ ਅਤੇ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਜਲਨ ਵਾਲਾ, ਲਾਲ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀ ਰਹੇ, ਹੋਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਅਤੇ ਸਟੂਲ ਸੌਫਨਰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕੋਗੇ। ਡਾਈਟਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਹਵਾਰੀ

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ 2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪਰ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੈਮਲੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਦੇਖੋ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਖੇਤਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ, ਛਿੱਕਦੇ, ਹਸਦੇ, ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੇਗਲਜ਼ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ (ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ)

ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ, ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਜਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟੱਟੀ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਤੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਇੱਕ ਸਟੂਲ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਂਕੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਤੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਠੰਡਾ, ਗਿੱਲਾ ਪੈਡ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਸਟੂਲ ਸੌਫਨਰ (ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਪਲਬਧ) ਅਜ਼ਮਾਓ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੋ।

ਕਸਰਤ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਵੈਸੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਹੀ ਦਿਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੇ ਫਿਟ ਸੀ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਣੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਧ ਚਮਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਤੀ ਘਟਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਕੇਗਲਜ਼ (ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਜਾਂ ਕੈਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਤੁਰਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੈਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਕਲਾਸਾਂ ਲੱਭੋ। ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ - ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਲਈ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਲੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਨ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।